

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.10.02 Психология стресса

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2022

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Программу составили \_\_\_\_\_

Канд.психол.наук, Доцент, Е.В. Потапова

\_\_\_\_\_  
должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам психокоррекции стресса.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

1. Изучение современных концепций биологического и психологического стресса, причин возникновения и форм проявлений стрессовых состояний.

2. Изучение закономерностей развития стресса, факторов, способствующих его модификации в эустресс или дистресс.

3. Изучение основных подходов к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших стрессовые события и коррекции стресса в прикладных условиях.

4. Сформировать навыки:

– применения приемов и методов психологического просвещения с учетом потребностей и индивидуальных возможностей субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности;

– проведения превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии).

### 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ПК-12: способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества</b>	
ПК-12: способностью к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества	Знает основные приемы распространения научных и социально значимых сведений, направленных на формирование психологической культуры общества Умеет организовывать просветительскую деятельность среди населения, направленную на повышение уровня психологической культуры Владеет навыками реализации просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества в различных возрастных социальных группах

<b>ПК-3: способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</b>	
ПК-3: способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	<p>Знает основные подходы, методы и способы оказания психологической помощи и психологического воздействия на индивида, группу, сообщество, психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях профессиональной практики</p> <p>Умеет профессионально воздействовать на индивида, группу, сообщество, с целью оказания психологической помощи, в рамках профессиональной компетенции</p> <p>Владеет навыками проведения стандартных процедур, реализации традиционных методов и технологий, направленных на оказание психологической помощи, навыками анализа и коррекции психологических</p>
<b>ПК-4: способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам</b>	
ПК-4: способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	<p>Знает основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие</p> <p>Умеет анализировать психологические теории, описывающие закономерности функционирования и развития психики, анализировать и сопоставлять психологические теории, описывающие влияние на функционирование и развитие психики личностных, возрастных и социальных</p> <p>Владеет методами анализа и выявления специфики функционирования и развития психики, позволяющими учитывать влияние возрастных этапов, кризисов развития; навыками применения психологических знаний в процессе решения практических профессиональных задач</p>

#### **1.4 Особенности реализации дисциплины**

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>0,5 (18)</b>	
занятия лекционного типа	0,25 (9)	
практические занятия	0,25 (9)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,5 (54)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. Раздел 1. Стресс как биологическая и психологическая категория</b>									
	1. Тема 1. Проблема стресса в биологии и медицине  Тема 2. Психологический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса  Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса	1							
	2. Тема 1. Проблема стресса в биологии и медицине  Тема 2. Психологический стресс. Формы проявления стресса. Оценка уровня стресса  Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса			1					
	3.							20	

<b>2. Раздел 2. Причины возникновения психо-логического стресса и динамика стрессовых состояний</b>								
1. Тема 4. Каузальная классификация стрессоров. Общие закономерности профессиональных стрессов  Тема 5. Общие закономерности развития стресса.  Тема 6. Негативные последствия длительного стресса	1							
2. Тема 3. Субъективные и объективные причины возникновения психологического стресса Тема 4. Каузальная классификация стрессоров.  Тема 5. Общие закономерности профессиональных стрессов Тема 6. Общие закономерности развития стресса.  Тема 7. Негативные последствия длительного стресса			1					
3.							16	
<b>3. Раздел 3. Методы оп-тимизации уровня стресса</b>								
1. Тема 7. Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса Тема 8. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.  Тема 9. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах	7							

<p>2. Тема 8. Общие подходы к нейтрализации стресса. Тема 9. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса Тема 10. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления</p> <p>Тема 11. Предупреждение и разрешение стрессовых ситуаций при конфликтах</p> <p>Тема 12. Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов. Методы изучения и формирования стрессоустойчивости Тема 13. Стресс при межличностных конфликтах Тема 14. Стресс при конфликтах в организации Тема 15. Предупреждение стрессов при конфликтах</p>			7					
3.							18	
Всего	9		9				54	



## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление: монография(Москва: Пер Сэ = Per Se).
2. Китаев-Смык Л. А., Попов В. А. Психология стресса: [монография] (Москва: Наука).
3. Карташова К. С. Психология стресса: учеб.-метод. пособие(Красноярск: СФУ).
4. Карташова К. С. Клиническая психология: учеб.-метод. пособие для студентов напр. 030300 «Психология»(Красноярск: СФУ).
5. Калиновская К. С. Психология стресса: учебно-методическое пособие [для студентов всех форм обучения по напр. 37.03.01 и 37.04.01 «Психология»](Красноярск: СФУ).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

1. Лицензионный сертификат: Microsoft® WindowsProfessional 7 RussianUpgradeAcademic OPEN 1 LicenceNolevel; реквизиты:60210370; срок действия: бессрочно, периодичность обновления: бессрочно

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента». – URL: <https://www.studentlibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Znanium. – URL: <https://znanium.com/>
3. Электронно-библиотечная система «ИНФРА-М». – URL: <https://pandia.ru/>
4. Электронно-библиотечная система «Лань». – URL: <https://e.lanbook.com/>
5. Электронно-библиотечная система «Руконт». – URL: <https://lib.rucont.ru/>
6. Электронный каталог научной библиотеки СФУ. – URL: <http://catalog.sfu-kras.ru/>

## **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.